60歳になったら読んでみられぇ

玉野のお年寄りを元気にする応援ペーパー

しるばーらんど TM

たまの Tamano Silver Land

vol.8

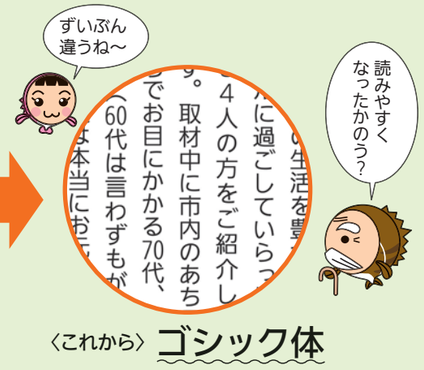
隔月奇数末発行

―特集―
ユニバーサルデザイン〟って何？

ユニバーサルデザインという言葉を聞いたことがありますか？「ユニバーサル（Universal）＝すべての人々の」という意味のとおり、年齢や性別、国籍や能力に関係なく、誰にでも使いやすく、わかりやすく、安全で快適に工夫されたデザインのこと。ユニバーサルデザイン（以下UD）の考え方を、ものづくりや町づくりに活かそうという取り組みが、岡山県でも始まっています。

〝しるば〜らんど〟も今号からUDに変わりました！

しるば〜らんどが変わりました！



〈今まで〉明朝体　〈これから〉ゴシック体

文字の種類 が変わりました

太くて懐が深いので、はっきりと読みやすく、特に数字の『3』や『8』が混同されないよう工夫されています。

紙の厚さ が変わりました

少し厚くしました。めくりやすくなり、裏面が透けて見えることもなくなりました。

色づかい が変わりました

白内障や色弱の方が判別しにくい色は避け、強調したい部分は色の違いでなく文字の太さや波線で示しました。

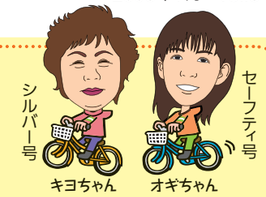
記事のまとめ方 が変わりました

説明ページの文章は簡潔に。また、なるべく図にし、見た目でも理解できるようまとめました。

しるばーらんど TM vol.8

2008年7月31日発行（年6回奇数月末発行）　第8号　編集・発行／たまのしるば〜らんど事務局
〒706-8651 岡山県玉野市玉3-1-1　株式会社三造ビジネスクリエイティブ内　TEL.0863-32-0800　FAX.0863-31-6141　印刷／株式会社三造ビジネスクリエイティブ

玉野シルバー・セーフティ・サポーター
キヨちゃん ＆ オギちゃんが行く!!　第4回



三村清子さんと荻野美智子さん、今回は田井地区サイクルマスター・宮崎興一さんと共に自転車の正しい乗り方を指導ました。

（取材協力／田井地区老人クラブ連合会）

「玉野サイクルマスター」※（以下マスター）と私たちで指導する自転車教室が始まったんよ。

実際に自転車に乗ってもらう**実技**と、実技反省をしながらの**講習会**も行うので、1時間がとても充実した内容になってます！

自転車事故は「安全確認をしない」「一時停止をしない」が大きな原因。**確認と停止**は絶対に守ろうな！

ついつい忘れてしまうのが**後方確認**よねぇ。

スタートする時は必ず後ろも確認。左右だけじゃあいけんよ。

サドルにまたがったままでは後ろが見にくかったり、自転車がフラついたりしやすいので、いちど自転車から降りて確認するようにしましょう。

後ろを見ずに進路を変えるような運転は絶対だめ！

今回ご一緒したマスターの宮崎さん、初めての実技指導はいかがでしたか？

宮崎／人に教えるいうのは難しいけど、自分の確認・勉強にもなる。参加した方々は是非、ご近所の皆さんに教えてあげて欲しいです。

参加者の声

磯田 素子さん・72歳
実技があるのがいい。自分の乗り方のクセで、直さなければいけない所が再確認できた。

皆本 文子さん・73歳
買物など普段もよく乗るので、交差点の二段階右折は心がけたいと思う。

●玉野警察署交通課企画係
☎32・0110

※県の自転車運転リーダー育成推進事業を受け、玉野署は4月に市内9老人クラブ代表者10名を「玉野サイクルマスター」に委嘱。マスターは地域のリーダーとして玉野SSSと協力しながら実技指導や講習会を行い、お年寄りの自転車マナー向上に努める。

はがき・Eメールで応募された方は、下記の個人情報取扱いに同意した上でご応募いただいたものとさせていただきます。
◎はがきまたはE-mailに記載された個人情報（ご住所、年齢、お名前、電話番号、Eメールアドレス）は事務局からのお問合わせなどの連絡に、またお名前・年齢・町名は応募作品とともに紙面への掲載に利用させていただきます。
◎お預かりした個人情報は〈たまのしるば〜らんど事務局〉が責任を持って安全に管理いたします。
◎お預かりした個人情報についてご本人から開示・変更などの要請がある場合は、適切に対応するよう務めております。ご連絡は「個人情報に関するお問合わせ窓口」にお願いいたします。
㈱三造ビジネスクリエイティブ　岡山事業所営業部内　たまのしるば〜らんど事務局担当／藤原・小坂　☎0863-32-0800

次号予告

しるばーらんど TM

vol.9は、平成20年9月30日(火)発行予定です。

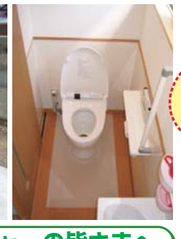
特集――
深山公園を歩く
秋〜冬編

http://www.sbc-mes.co.jp/tamano/

バックナンバーのお知らせ

◆ご希望の方は**返信用切手を同封の上**、事務局までお申し込みください。
◆住所、氏名、年齢、電話番号、**希望号数**と**部数**を明記してください。（2部まで90円です。3部以上ご希望の場合はお電話でお問い合せください。☎32-0800）
★高齢者向けの教室や集会、老人クラブなどでの利用をご希望の場合は必要部数をお届けします。

リフォームでワクワクしたいね。
オカザキ リフォームラボ
㈱岡崎建材　玉野市玉6-18-7
お問い合わせ 0120-690-670
営業時間：AM9:00〜PM6:00 休日：日曜・祝日
お電話下さい！



ケアマネージャーの皆さまへ
住宅改修のプランニングも申請書作成もお気軽にご相談ください。

2級建築士
福祉住環境コーディネーター
オカザキリフォームラボ店長
岡崎晋典

PRINTED WITH SOY INK　本紙は溶剤に植物性大豆油を使用した環境対応型インキを使用しています。

©たまのしるば〜らんど事務局 2008
本紙記事・写真・図版・イラストの無断転載を禁じます。

見つけました、いろんなUD

UDには7つの原則があります。
その要素を取り入れた製品を紹介しますので、
皆さんも身近なものをUDの視点で見直してみませんか。
どんなUDが見つかりましたか？
どこを工夫すればUDになると思いますか？
いろいろ探してみると面白い発見がありますよ。

温水洗浄便座　平

医療用・障がい者用福祉機器として開発されたが、快適な使用感は万人共通。今では広く一般家庭にも普及。

カスタネットはさみ　平 ら 安

握っても、置いたままでも使え、刃のカバーは付けたまま切れて安全。子供・お年寄り・右利き・左利き、み～んな便利。

黒いまな板　安

台所は手元が暗くなりがち。白いまな板の上で大根やタマネギを切るのは見づらく、弱視の人はなおさら。

ライター

もとは戦争で片腕を失った兵士用の福祉用具。誰にでも使いやすいと、ここまでポピュラーになるという典型例。

ら 平 簡

らくらくホンV [NTTドコモ]　簡 わ

喋った声がメール文として入力される機能がさらにグレードアップ！メールが苦手なあなたも、もう安心。

取扱説明書ファイル [キングジム]　わ 自

家電製品の取扱説明書や保証書、CDなどをまとめて保管。取説のサイズや厚みで使い分けるポケットタイプも豊富。

おくすりケース（左）　保険証ポーチ [LIHIT LAB.]　わ

朝・昼・夜・寝る前の4つに分かれた見やすいポケット。ガイドロープが付いたファスナーだから開け閉めらくちん。

RAUM（ラウム）[ネッツトヨタ]

折りたためる助手席とパノラマオープンドアで広々空間。
アトピーに配慮した繊維使用のシートなどなどUD盛りだくさん!!

●ラウム“G Package”（2WD）
メーカー希望小売価格
1,722,000円（税込）

ゆ 安 自

ふろしき／ながれ　自

水が包める超撥水ふろしき！バケツや三角巾がわりに防災グッズとしても重宝。
和の伝統ふろしきは元祖UDと言えそう。

着物・浴衣　自

振り袖は袂を切って訪問着にリフォーム。洗いざらした浴衣は襠（まち）裸（むっき）になって エコ活用。合理的で柔軟な和文化UDの神髄。

取材協力

㈲ヒロノ　玉2丁目　☎32-2350
文具・オフィス用品のご相談はお気軽にどうぞ！

NTTドコモショップ玉野メルカ店　☎33-9533
8月は「らくらくホンV」の無料使い方教室を開催予定です！

ネッツトヨタ岡山㈱
岡山市泉田28-1　☎0120-12-7109

募集　私たちと一緒に探しませんか？

11月末発行のVol.10は「ユニバーサルデザイン特集」第2弾**「玉野で見つけた！こんなUD」**をお届けする予定です。玉野市内にあるUDに配慮してつくられた施設などを、編集部と一緒に探検してくださる方を募集します！奮ってご応募ください。
（宛先はP7川柳や作品の応募先と同じ。必ず「UD探検希望」とお書きください）

UD出前講座

UDの考え方を身近な事例を紹介しながら、わかりやすくお話しする講座です。講師は県職員の方。コミュニティや老人会・婦人会、商店街など各種会合に出向いてくれますが、受講者は10名以上程度が望ましいです。岡山県はUDの考え方を広く県民に知ってもらうとともに、県の施策に反映させ「誰もが暮らしやすいおかやまづくり」を目指して、いろいろな普及啓発に取り組んでいます。「UD出前講座」はその試みのひとつです。
●問合わせ／岡山県企画振興課ユニバーサルデザイン推進班
☎086-226-7249

UDほっとステーションおかやま

すべての人にとって、はじめから安全・安心で利用しやすくするという考え方の「ユニバーサルデザイン」（略して『UD』）。岡山初のUD専門ステーションとして2007年7月にオープンしました。各種イベントやセミナーも開かれています。UDに興味のある人はぜひ一度行ってみよう！

〈展示コーナー〉
スタッフがUD製品の紹介やUDに関する情報を教えてくれます。
〈体験コーナー〉
お年寄り・車椅子利用者や妊婦さんなどの疑似体験ができます。
〈相談コーナー〉
UDに興味や関心のある団体が交流したりスタッフに相談したりできます。

●岡山市石関町2-1（県立美術館向かい）
☎086-803-3751　休月曜・火曜
http://udhot.jp/

なかま

奥玉地踊り保存会
地域の祭りに引っ張りだこ

『かっからか』の季節がやってきました！

奥玉地踊り保存会は発足して約三十年。太鼓のリズムだけで口説き踊る正調かっからかを次代に伝え、地域の祭りを盛り上げようと月に3回、玉市民センター奥玉分館で練習しています。

この号が出る頃は、あちこちの祭りに呼ばれて大忙しのはず。奥玉保存会が〝日比の本家〟と仰ぐ『玉野地踊り保存会』と共に「腰つきが違う」と評判の一団で、こども㊛級や地域住民への指導活動も行っています。

「好きが昂じて、としか言いようがないですが、呼ばれて行った地域の方たちといろんな話しをするのも楽しみですねぇ」（代表・谷本一市さん・75歳）

「太鼓のドーンと響く感覚が何ともいえない魅力です」（三宅芳子さん・67歳）

最年長の野間亀雄さん（90歳）は、「百歳まで踊るよ～!!」と元気はつらつ。

かっからか（玉野地踊り）は、昭和五十七年、玉野市無形民俗文化財に指定されており、玉野の祭りに、運動会に欠かせない踊りです。地域への継承活動、これからもよろしくお願いします。

日比カラオケ同好会
目標は二十五周年記念発表会

年1回、二日比小学校体育館で開いている発表会は回を重ね、今年でナント23回目を迎えました。メンバーは現在17名。

「みんな元気に仲良く、をモットーに二十五周年めざして練習に励んでいます！」（4代目会長・大浜新太郎さん・71歳）

そこで毎週金曜日、日比市民センターで行っている練習にお邪魔してきました。お茶にのど飴、冷凍ピオーネにお煎餅が行き交う和やかな雰囲気。各自、持参したカラオケテープに合わせて歌い、3巡したら練習終了です。人の歌の批評はしないが、歌唱中は耳を傾け、終わったら拍手――これが暗黙のルールのようでした。

「一年でやめればいいがと始めたのに、居座りのいい会で（笑）もう何年も楽しく続けています」（香山美保子さん・77歳）

「みなさんいい人ばかりで毎週ここへ来るのが楽しみ」（久富千寿子さん・81歳）

十二月にはマリンホテルに泊まり、忘年会を兼ねたカラオケ合宿（！）もあるそう。

「病気で一旦お休みしても、またここへ出て来れば引きこもらず元気にもなれる。そういう会でありたいなと思っています。」（大浜会長）

なかま

和田寿会老人クラブ
楽しく仲良く、助け合って

和田地区で活発に活動している寿会老人クラブ。毎週2回、高山ドームで行っているグラウンドゴルフの練習は「行け行け行け！」「入れ！」「惜っしーい！」と意気軒昂。ドームの中は涼風が流れ、夏場の練習が苦にならないのは、他クラブには羨ましい限りかも。

「GGは特に〝寿会〟と名付け、和田地区の老人クラブ会員なら誰でも入れます」（植田澄夫会長・73歳）

七月は女性陣の成績が良く、第1回玉野市体育協会会長杯では植田佐知子さん（71歳）が第2位、第2回玉野・灘崎GG交流大会では大橋美佐子さん（69歳）が第3位に輝きました。

六月には恒例の地域クリーン作戦にも皆で参加し、新川周辺を清掃。同クラブの〝生き字引〟こと渡辺章さん（85歳）は、

「私は通算二十年近く参加していますが、自分たちの住む町を綺麗にする活動を後世に伝えていくのは誇らしいことだと思う」と話してくださいました。

皆さん本当に仲がいい。役割分担も整然としていて気持ちのよい活動ぶりに、パワーをいただきました。植田会長、また取材に呼んでやってください！

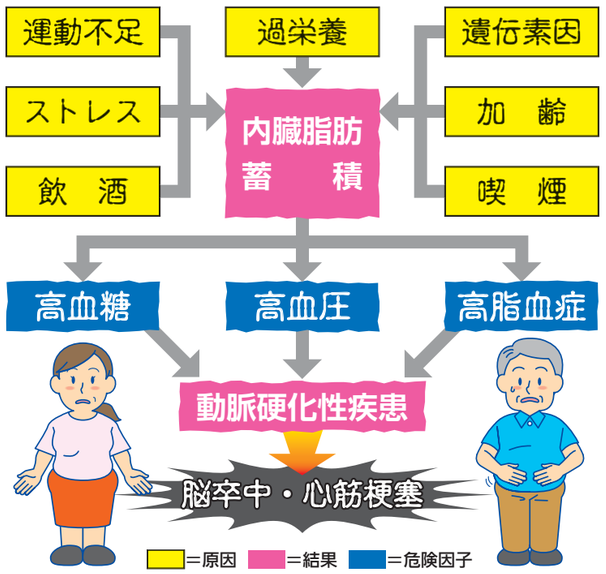
健康

メタボリックシンドロームに気をつけよう!!

築港東コミュニティ協議会（福原誠一会長）と岡山赤十字病院玉野分院は、平成17年から協働の地域活動として健康教室を開催しています。読者の皆さんも紙上教室にご参加ください。

メタボリックシンドロームとは？

生活習慣病のひとつで、動脈硬化を起しやすい人のことをいいます。
動脈硬化を起すと血管が詰まりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞を起しやすくなります。



あなたは大丈夫？

（メタボ診断基準）

□ おへそ周り
男性 85㎝ 以上
女性 90㎝ 以上

おへそ周りの数値が越えていて、次の項目で2つ以上当てはまる人はメタボリックシンドロームです!!

□ 血圧
上が 130㎜/Hg 以上
または
下が 85㎜/Hg 以上

□ 血糖値（空腹時）
110㎎/dℓ以上

□ 中性脂肪（血中量）
150㎎/dℓ以上

※「第10回健康教室　メタボリック健診について」 講師・岡山赤十字病院総合内科部長／岡崎守宏先生（平成20年7月10日開催）

スポンサー募集中

©Tamano Silver Land

環境にやさしく高齢者に安心な
オール電化をこの機会に是非!!
エコキュート 一般家庭用
オール電化
エコキュート＋IHクッキングヒーター
ただし、コロナ・長府・ダイキン・三菱に限ります
工事費含む税込み 60万円
キーワード検索 オオスギ 検索 カタカナ入力で簡単検索！ www.e-oosugi.co.jp
販売から修理まで一貫したサービス
玉野市の方へ特別企画
株式会社 オオスギ
直通 0120-494923
岡山市辰巳 21-119 相見積はFAXでもOK FAX086-246-6367

読者のページ

しるばーらんど倶楽部

このページは皆さんに登場していただくページです。さあ、どんどん遊びに来てください！

川柳

●お題「海水浴」

あやしても海に怯える孫の夏
（玉・山本風樹・77）

山本さん、お元気に齢をひとつ重ねられおめでとうございます。初めてのご投稿から一年たったのですね。

渋川の雑沓の中にある孤独
海水浴疲れて夜はぐっすり寝
（田井・伊藤かぎう）

青春の日焼け自慢の一頁
（田井・立花まさひろ・63）

浜辺ではスピード水着見あたらず
（八浜町八浜・長山佳弘・71）

長山さん、初投稿ありがとうございます!!

去年の水着が合わなくなった海開き
潮だまりのカニに
水着をはさまれる
（用吉・前田一石・69）

なんと、この前田さんが講師を務めておられる【生きがいデイサービス「はなやぎ」川柳教室】の皆さんから投稿していただきました。編集部一同、感激です!!

せがまれて泳いだ海を思い出す
（用吉・小橋幸子・64）

海水浴今年は木陰の荷物番
（用吉・大賀幸栄・75）

海開き水着出したりしまったり
（用吉・小橋寿子・71）

海の青寄せ来る波が心打つ
（用吉・小橋信子・71）

八月の浜辺は水着のファッションショー
（用吉・森田紀子・80）

海水浴子供のころの友思う
（用吉・小橋絹恵・69）

海水浴浜辺は若者甲羅干し
（用吉・小橋幸恵・63）

海開きわたしの鎖解き放す
（用吉・前田弘江・64）

水着のポケットでそら豆の塩かげん
（鷲田俊子）

風止まれ浮輪流されたらアウト
（松尾茂子）

明日めざして皆の衆
元気いっぱい頑張ろう
（番田・井野川里子・95）

皆さんも素敵なお友達や、お友達の作品を教えてください。しるばーらんど倶楽部で紹介させていただきます。

◎次号の川柳
お題『赤トンボ』

※投稿ハガキ・お便りには、できるだけ年齢をお書きください。

★川柳やお便りはホームページからも投稿できます。
http://www.sbc-mes.co.jp/tamano/

特選 新記録なあんだ水着の新記録

玉・山本風樹・77

（編）北島選手、金メダルとれるでしょうか!?

お便り

●自由題

孫乗りた起耕のあとは曲線美
七三にほめて育てる子のしつけ
（八浜町大崎・髙原紀美子・72）

●孫が通う鉾立小学校で知り合い、文通をするようになったお婆ちゃんが、先号の「交通安全」記事中の写真に載っていてびっくり。さっそく『しるばーらんど』を見せてあげたら喜んで、こんな詩を書いて送ってくれました。是非、紙面で紹介してください。
（八浜町八浜・山崎かほるさん・65）

～初声（うぶごえ）あげて～
立石山のふもとの里に
初声あげて九十五とせ
のぼり下りの人生街道
ドッコイショドッコイショ登りつめ
二度とこの世へ帰れない
あの天国へ旅出（たびだ）つ日も目の前に
老いの心の淋しさは
誰にもわかってもらえない
晴れわたりたる五月空
今日しずかに暮れてゆく

おしえて！ たま爺・たま婆

皆さんからの情報を大募集します！
美味しいモノ・便利なモノ・楽しい所など、
いろいろ教えてください。

ネギがひとつかみ買える便利なお店 夕方のお惣菜は主婦のつよ～い味方

小坂運子さん・築港・70歳

「これくらいちょうだい」と欲しい分だけ買えるのが便利。夕方には奥さん手作りのお惣菜も。野菜、果物、日によっては魚介類、どれも品物がいい。10年前に梅干しのウラ技を教えてもらって以来、我が家の漬け方は“やまもと方式”。町角に一軒あって欲しいなぁと思うお店です。

★ファミリーストアやまもと（築港1丁目〈宇野駅前交番そば〉）
☎32-2605 営9:00～21:00 休毎週日曜

ゆっくりくつろげる田園レストラン 8月からティー＆デザートTimeが始まりますよ！

山崎かほるさん・八浜町八浜・65歳

お昼はコースメニュー「風マカセランチ」（1,200円）のみ。もと介護士のシェフ（玉野市御崎在住！）が自家製or灘崎産のとれたて野菜にこだわったメニューはその日の食材まかせ。ミニ同窓会や内輪のパーティなどにも是非！

★風ノウタ（岡山市中畦1030-4）
☎086-298-3442 休日・月 30席 P20台
http://www.kazenouta-mariaclassica.com

今号の作品 work

小さいものほど集中力が増し、時間を忘れるそうです

オリジナル 落木クラフト
船越 脩治さん（75歳・東紅陽台）

人気の流木オブジェかと思いきや「深山公園やらその辺で拾ってきたもんです（笑）」。誰に習う訳でもなく見様見真似で始めて1年ちょっと。きっかけは「ストレス解消」。「この歳なりに忙しく、腹の立つことも多いんじゃけど、いちいち怒っていたら身がもたん。作業に集中して頭をカラッポにしたら気持ちもサッパリするんです」。人にあげて喜ばれ今度はニッコリ。「自分のストレスは自分しか解消できんからなぁ」。

今号の人 person

毎週木曜、渋川コミュニティハウスで練習しています（前列中央・香本さん）

藤民謡クラブを指導する
香本 恭子さん（72歳・渋川）

クラブの前身である渋川婦人会からは約30年、現在のメンバーになってからも20年余。踊りを楽しむことに長年携わり「師範の先生で民謡を指導してくれる方は滅多にいない…」「練習中は“先生”、終わったら“お姉さん”（笑）」と生徒の皆さんの信望も厚い。市内指導者達でつくる民謡愛好会のメンバーとして『第1回ふれあい民謡まつり』も企画した。「発表の場を持ち、皆で楽しみながらやっていきましょう」。

作品・お便り大募集!!

『たまのしるばーらんど』事務局では、皆さんのお便り、作品を大募集しています。

【川 柳】※はがき1枚に最大5句・お題『赤トンボ』（自由題も可）
【絵手紙】“はがき”のみ受付。
【今月の作品】
写真、絵画、陶芸作品、手芸作品など。自薦、他薦不問。
※作品の現物送付はご遠慮ください。ご送付頂いても作品は返却できませんので、ご了承ください。
【教えて！たま爺・たま婆】
皆様からの情報を大募集！
【あて先】

〒706-8651
玉野市玉3の1の1
㈱三造ビジネス クリエイティブ内
『たまのしるばーらんど』事務局

・お名前 ・年齢
・ご住所 ・電話番号
・「しるばーらんど」へのご意見、ご感想

締切日 9月16日(火)（当日必着）

●Eメールアドレス
info@sbc-mes.co.jp

★ホームページの「お問い合わせフォーム」からも「川柳」の投稿が可能です。
http://www.sbc-mes.co.jp/tamano/

【お問い合わせ】☎32・0800